

抒情減壓 你可以不必自殺

學生新聞

【記者曾信翰淡水校園報導】本校三年前肄業學生疑因躁鬱症跳樓身亡，「自殺」話題再度引起重視。根據諮輔組統計，去年本校接受個案追蹤輔導與管理人數為770人，有憂鬱症傾向者佔百分之35，有自殺傾向佔百分之11，目前個案狀況均穩定，持續接受輔導中。

「身體會感冒，心理也會感冒，而感冒是可以被治好的」諮輔組關心呼籲，同學常因為課業、感情、家庭、人際關係等因素而憂鬱、不開心，可以透過許多方法如運動或與朋友聊一聊抒發情緒，藉由同儕力量讓自己心情變好，也可以尋求諮輔組的輔導，讓心情有所轉換。

諮輔組表示，壓力每個人都有，一旦「壓出問題」，自殺是最差、最不能解決問題的方法，尋求正當管道才正確。諮輔組推出一系列情緒管理工作坊教大家適時抒發情緒，隨時觀察身邊朋友給予關懷，讓傷害降到最低，有需要者可前往參加。

2010/09/27